

1

**Um Olhar a Saúde Mental**

LIVRO 1

# UM OLHAR A SAÚDE MENTAL

*por Naican Costa Escobar*



---

**VAMOS FALAR DE SAÚDE MENTAL?**

editora

*autografia*

*DEDICATÓRIA*

Segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente e seriamente o presente.”

Depois de ter vários amigos com transtornos mentais resolvi ajudar um pouquinho a clarear a importância da Saúde Mental para todos nós. Dedico este livro a todos Meus amigos e Familiares e em Especial as pessoas as quais sofrem com algum transtorno mental

*Naican Costa Escobar*



## Por Naican Costa Escobar

**N**o Brasil vinte e três milhões de Brasileiros possuem transtornos mentais, dados pela OMS, infelizmente um número tão alto o qual devemos ter a preocupação em cuidar de nossa Saúde psicológica. Os Números de casos tendem a aumentar a cada ano que se passa, e mesmo assim vemos que nossa população não está dando tanta importância a saúde mental, citamos o exemplo da Depressão, às vezes, o sentimento de tristeza se torna intenso, dura longos períodos e retira a pessoa da vida normal. A depressão é o mais comum dos transtornos mentais, mas é uma doença tratável.

O Brasil tem o maior número de casos de depressão da América Latina. Segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS),

a depressão afeta trezentos e vinte e dois milhões de pessoas no mundo. Em dez anos, de dois mil e cinco a dois mil e quinze, esse número cresceu dezoito por cento. Um número alarmante, precisamos ter conosco a convicção de que as pessoas estão ficando doentes de doenças psicológicas, precisamos alertar a população, as vezes estamos muito no nosso

Meio de conforto que acabamos não dando conta de que estamos expostos em adquirir um transtorno mental diariamente, Quando estamos tristes demais, Com a perda de um ente querido, discussões Familiares, fins de relacionamentos e entre outras causas.

Tenho uma frase que nos revela a Realidade de compreendermos muito sobre os transtornos mentais “O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabida e